

Pon. 03.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150g), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>)(50g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<u>Jogurt owocowy</u> (150g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), koperek</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), koperek</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pełnoziarnisty</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż brązowy (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), koperek (3g), mąka <u>pszenna</u> (3g), masło (<u>mleko</u>)(3g), sól, pieprz</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), koperek (3g), mąka <u>pszenna</u> (3g), masło (<u>mleko</u>)(</p>

	(3g),mąka <b>pszenna</b> (3g), masło ( <b>mleko</b> )(3g), sól, pieprz  Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	(3g),mąka <b>pszenna</b> (3g), masło ( <b>mleko</b> )(3g), sól, pieprz  Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)  Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	(3g), sól, pieprz  brokuł gotowany (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA+PN</b>	<b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko(30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), ) <b>masło extra- mleko</b> (15g), pomidor (65g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	
	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2442 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 110g Węglowodany:339g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:30 2gBłonnik:21g Sól: 5g